プッシュリング取扱説明書

●品番　MXPR

1. お取扱い上の注意

●屋外や直射日光の当たる場所で保管しないでください。
●高温・多湿・結露の恐れがある場所で保管しないでください。また、火気に近づけないでください。
●ぶつけたり、落としたり、投げたりしないでください。
●ご使用の前に必ず本体に異常が無いか確認してください。万一、キズ・破損など異常があった場合は使用しないでください。
●安全な場所で、周囲に人がいないことを確認してご使用ください。
●本製品はトレーニング専用です。本来の目的以外には使用しないでください。
●本製品は一人用です。二人以上で使用しないでください。

2. 運動を行う際の注意点

本製品はグリップを持ってプッシュ（押す）方向に力を加え使用する製品です。グリップ以外の部分を持って使用したり、引っ張って使用しないでください。

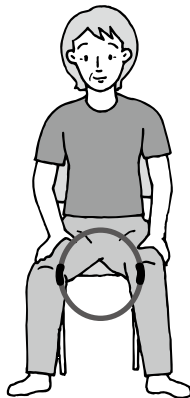
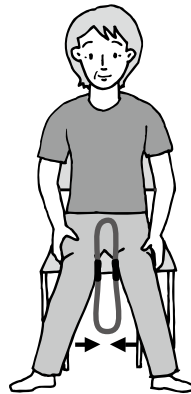
1.運動を始める前と運動終了後には、必ず準備体操および整理体操を行ってください。
2.無理な運動はひかえて、十分な休憩を取りながら行ってください。
3.運動中に動悸・めまいなど、気分が悪くなったらすぐに運動を中止してください。
4.高血圧・心臓・関節などに持病がある方は、運動前に医師に相談してください。
5.運動中は息を止めず、自然な呼吸を心がけてください。
　呼吸を止めて運動をすると、脳や心臓の血流を低下させ、ひどい場合には、脳梗塞や心筋梗塞の危険を伴うことがあります。
　重たい負荷や、過剰な運動時に、呼吸を止めてしまう場合が多いようですのでお気を付けください。
6.1つの運動回数の目安は、1運動：10〜15回を3セットです。
　左右別々に行う運動の場合は、左右の運動を交互に行ってください。
　ただし、その日の体調や利用者のレベルに合わせて無理のないように行ってください。
7.運動中の事故防止のため、必ず付き添いの方の見守りの下、運動を行ってください。
8.痛みや怪我の原因となるので、各運動は正しい姿勢・方法で行い、それぞれの運動で意識する筋肉に注意して行ってください。

3. 運動例

必ずグリップの位置で保持して使用してください。引っ張る方向に力を加えないでください。

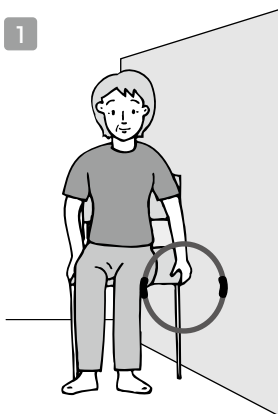
1.脚を閉じる運動

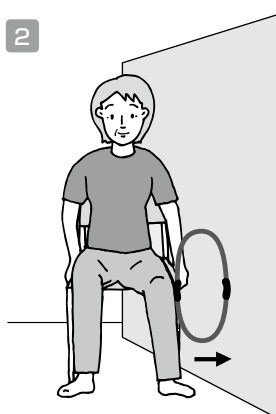
●運動の目的:歩行動作の安定および排泄動作を改善する。
●意識をする筋肉:太ももの内側

1

いすに浅く腰掛け、太ももの内側で、プッシュリングを挟む。

太ももの内側で、リングを押しつぶす。
押しつぶした状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

2.脚の開閉運動

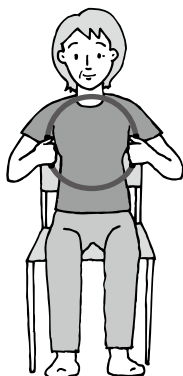
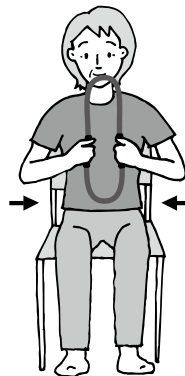
●運動の目的:歩行動作の安定および排泄動作を改善する。
●意識をする筋肉:太もも

1

いすに浅く腰掛け、太ももの外側と壁で、プッシュリングを挟む。

2

太ももを開き、リングを押しつぶす。
押しつぶした状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

3.胸を閉じる運動

●運動の目的:猫背の予防および姿勢を改善する。
●意識をする筋肉:胸、腕

1

胸の前でリングを両手で持つ。

両手でリングを押しつぶす。
押しつぶした状態を数秒間保持した後、ゆっくりと元に戻す。

仕　様

【プッシュリング】MXPR
●サイズ：直径35cm
●重　量：260g
●素　材：主材=樹脂
　　　　　グリップ=発泡ゴム

開発・製造元

※ 健康用品事業本部にて取得しています。

株式会社 モルテン
健康用品事業本部
www.molten.co.jp/health
東京　札幌　仙台　名古屋　大阪　広島　福岡
製品他、各種お問い合せは
〒739-1794　広島市安佐北区口田南2-18-12
TEL.082-842-9975
FAX 0120-769-123
E-mail:health@molten.co.jp

2015.10